



FIT & BEWEGT

mit
Maria Spitznagel

Abwechslungsreiche Gymnastik für alle die sich rund um fit halten möchten. Neben der Kräftigung des Muskelapparats steht die Beweglichkeit der Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden im Vordergrund.

Wo und Wann?

 **Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr**

 **TVC Gymnastikhalle**

**Es ist nur die
Mitgliedschaft im
Hauptverein notwendig!**